

CONEJO CON SETAS Y ARROZ INTEGRAL



| Media



| 45 min.



| 4 raciones



| 0,85 €/ración

INGREDIENTES


- 150 g de arroz integral
- 60 g de butifarra
- 200 g de conejo troceado
- 200 g de hígado y riñones de conejo
- 1 cebolla y ½ puerro
- 1 pimiento verde
- 0,5 l de caldo
- 100 g de setas frescas
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta, laurel y ajo



ELABORACIÓN

1. Dejar el arroz integral en remojo la noche anterior. Cocer con agua, sal y laurel durante 15 minutos.
2. Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla, el puerro y el pimiento. A continuación, agregar la butifarra abierta.
3. En otra sartén, saltear el conejo, el hígado, los riñones y las setas, hasta que adquieran color de asado.
4. En una cazuela, juntar el arroz con los sofritos de butifarra y de conejo. Añadir el caldo y dejar cocer durante 20 minutos. Verter más caldo si hiciera falta.
5. Añadir un chorrito de aceite por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	377 Kcal	34 g	5,9 g	16,5 g	4,1 g	21,9 g	2,9 g	0,5 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- También puede utilizar cualquier tipo de setas secas, para darle más sabor.
- El arroz integral, como cualquier otro cereal integral, tiene una mayor cantidad de fibra y vitaminas del tipo B, nutrientes que se pierden al refinarlo. ¡Utilice cereales integrales siempre que pueda!
- La casquería es una importante fuente de hierro. Además, el consumo de casquería te permite hacer un mejor aprovechamiento del conejo.
- Aparta el arroz que no vayas a comer y guárdalo en la nevera. Puedes preparar una ensalada con él, o combinarlo como guarnición de una carne o pescado en la cena.